Rok VI. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1900.

Przewodnik Zdrowia

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. **Rękopisów** drobnych nie zwraca się.



Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz! —

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 3 korony — w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. = 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany p. nr. t. 115. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (60hal.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 2. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin, Karlstr. 32. | Luty.

Nasz wiek nerwowy.

Wedle prof. Krafft-Ebinga.

(Dokończenie.)

Aby zrozumieć warunki bytu człowieka współczesnej cywilizacji, aby poznać wszystkie czynniki, szkodzące jego ciału i duszy, dość zbadać jeden dzień życia ludzi w jakiemś siedlisku kultury, w jakiemś dużem mieście.

Kto nigdy życia podobnego nie widział, sądzić będzie, że na tych ludzi, którzy z nerwowym pospiechem biegną tu i owdzie, spadła jakaś nadzwyczajna katastrofa. Nienawykły do wrzwawy dozna zawrotu głowy i duszności w piersiach i postara się uciec czemprędzej z tej ciżby.

Tylko stały mieszkaniec wielkiego miasta znaleźć może zadowolenie w podobnem życiu; zadowolenie to jednak bynajmniej nie jest oznaką zdrowia i siły, ale, przeciwnie, świadczy o nerwowem pobudzeniu i słabości.

Systemat nerwowy takiego człowieka nie znosi prostego i skromnego życia, również jak chory i osłabiony żołądek sybaryty*) nie zadawalnia się zwyczajną strawą domową,

Jak ten ostatni zwraca się z błagalną prośbą o pomoc do sztuki kuchennej (kulinarnej), która mu wynajduje rozmaite oryginalne zaprawy, tak samo mieszczanin, obywatel dużego miasta, doznaje potrzeby społecznych przyjemności i środków podrażniających, któreby zadowolniły jego nadmiernie pobudzone nerwy.

Im drażliwszy i słabszy jest układ nerwowy, tem różnorodniejszych i pikantniejszych potrzebuje pobudzeń dla swojego zadowolenia.

Lecz wszystko to kosztuje, i to dużo kosztuje; więc dla zdobycia środków na przyjemności, coraz bardziej stające się

* Wyraz to grecki oznaczający prowadzącego życie miękkie, pełne rozkoszy.

fizyczną potrzebą organizmu, niezbędną jest ciągła praca umysłowa.

Tym sposobem tworzy się błędne koło: nadmierne rozdrażnienie nerwów w walce o byt wyradza potrzebę wybredniejszych i kosztowniejszych przyjemności, urzeczywistnienie zaś tych przyjemności wymaga spotęgowanej pracy układu nerwowego. Czyż więc można się dziwić, że dla wielu ludzi każdy dzień jest pasmem szkodliwie działających na nerwy wpływów?

Po dniu spędzonym w nadmiernem natężeniu, w czynnościach niedozwalających nawet zjeść porządnie — wszak czas to pieniądz — po całodziennej walce z konkurencją, po pracy, połączonej z odpowiedzialnością i zobowiązaniami — wieczorem zjawia się gwałtowna potrzeba odpoczynku, potrzeba przyjemności, mniejsza za jaką cenę! Lecz nadmiernie pobudzone nerwy potrzebują nadzwyczajnych przyjemności.

Wielkie miasta dostarczają ich w postaci wielkich dramatów, komedyj wystawiających cudzołóztwo, akrobatów, wstrząsającej i pobudzającej muzyki, obrazów działających na wzrok i zmysłowość, rozpustnych śpiewek, mocnych win, cygar, likierów, klubów, domów gry, awantur miłosnych, dziennikarskich doniesień o zbrodniach, wypadkach itd. I oto nasz stępiały mieszczanin, używszy tych najrozmaitszych przyjemności naszego kulturnego życia, przesiedziawszy większą część nocy w źle przewietrzałych pokojach, udaje się nareszcie na spoczynek, by nazajutrz, znużony i rozstrojony, na nowo przystąpił do swej codziennej pracy. Wobec tego gorączkowego niepokoju naszych czasów, niezdolne są prawie nas zadawolnić ani najszybsze pociągi, ani telegraficzne depeszy, ani podwójne każdego dnia wydania gazet. Poniedziałek „dies nefastus“, gdyż wystarcza jedno wydanie gazet; tydzień zaś, który nie darzy nas żadnym skandalem, żadnym strasznym wypadkiem, żadną polityczną zmianą, wydaje się nam niemożliwym do zniesienia. Jeśli sobie wyobrazimy okropne skutki, jakie pociąga za sobą owo ubieganie się o pieniądze i o przyjemności zmysłowe, jeśli uprzytomnimy sobie uwydatniające się w tym razie rozkiełznanie namiętności, usiłowanie, z jakiem każdy stara się pozyskać w najkrótszym czasie największe uciechy i najlepsze stanowisko, wyczerpanie wskutek trudów, wyczerpanie wskutek używania — jeśli zważymy, że używanie to może mieć miejsce jedynie nocą, kosztem tyle potrzebnego snu, gdyż dzień należy zachować na walkę o byt i usilną pracę — jeśli dołączymy do tego wszystkie wzruszenia, jakie wywolują rozmaite sprawy polityczne i handlowe, wśród których niepoślednie miejsce zajmują wybory i gra giełdowa, — wówczas zrozumiemy rozstrój nerwowy dzisiejszego pokolenia, szczególnie zaś mieszkańców wielkich miast, których nerwy znajdują się ciągle, że tak powiem, w gorączkowem naprężeniu.

Taki sposób życia zużywa z konieczności siły żywotne ustroju, szczególnie zaś nerwowe, i wywołuje przedwczesną starość, w połączeniu z najrozmaitszemi duchowemi i cielesnemi chorobami.

Szybko postępujące naprzód psucie się konstytucji fizycznej teraźniejszego społeczeństwa objawia się w słabości nerwów i małokrwistości. Niezliczona ilość bladych, słabowitych, znużonych, wyczerpanych ludzi, którym brak w krwi dostatecznej ilości żelaza i którzy posiadają „zbyt wiele nerwów, lecz za mało nerwu,“ zaludnia nasze przemysłowe, handlowe i wielkomiejskie siedliska kultury.

Dość spojrzeć na ogłoszenia naszych dzienników, by wnioskować o małokrwistości i nerwowem osłabieniu dzisiejszego pokolenia. Całe łamy są zapisane nazwami rozmaitych przetworów leczniczych żelaza i innych leków. Ogromna ilość ludzi ratuje corocznie swe zdrowie w kąpielach, na brzegu morskim i w górzystych miejscowościach, pomimo to jednak społeczeństwo coraz bardziej się rozchorowuje, gdyż *jego sposób życia jest jaknajszkodliwszy.*

Wśród kobiet dzisiejszego społeczeństwa owo wyradzanie się konstytucji fizycznej objawia się w coraz bardziej wzrastającej niezdolności zadośćczynienia najpierwszym obowiązkom matki. Wioski nie mogą już nastarczyć potrzebnej ilości mamek i wskutek tego olbrzymią masę sztucznych środków odżywiania reklamują bezustannie doniesienia gazet rozmaitych krajów. Musimy tu wspomnieć również o przestraszającem rozwielmożnieniu się chorób zębów wśród dzisiejszego poko-

lenia, co uwydatnia się w coraz bardziej wzrastającym popycie na dentystów.

Fatalna cecha charakteryzuje nasz wiek; jest nią niepohamowana dążność wybicia się naprzód i wyniesienia, chociażby to należało jaknajwiększą ceną okupić, chociażby demonowi pychy i bogactwa należało przynieść w ofierze zdrowie, rodzinę i honor, byleby tylko upragniony cel jaknajprędzej został osiągnięty.

Francuz dla wyrażenia tej zgubnej i demoralizującej pogoni za bogactwem, zaszczytami i przyjemnością, używa krótkiego zdania: robić karjerę.

Język niemiecki dla podobnego robienia karjery, aczkolwiek się ono praktykuje u nas, nie wynalazł odpowiedniego wyrażenia*). Przywykliśmy mówić: ktoś zrobił szczęście, wybił się — wszystko to jednak są wyrażenia daleko powolniejsze od żywego francuskiego „en carriere“.

Dążenie to do zrobienia karjery nietylko szkodliwie wpływa na nerwy, wymagając od nich nadzwyczajnej pracy, ale jest także częstokroć, jako „steeple chase“**) z przeszkodami, źródłem wielu wstrząśnień moralnych.

Te zaś ostatnie należą do przyczyn, najłatwiej wywołujących najrozmaitsze choroby nerwowe i działających tem fatalniej, czem większa im towarzyszy praca umysłowa. A ta natężona praca umysłowa w gorączkowej walce o jaknajwygodniejszy byt jest niebezpieczną nietylko dla dzisiejszego, ale również i dla przyszłych pokoleń.

Maudsley, jeden z najznakomitszych uczonych i lekarzy angielskich, zwraca uwagę na to, iż potomkowie ludzi, z wytężoną energią dążących do uzyskania dóbr ziemskich, bywają zwykle cieleśnie i duchowo ułomnymi, i nie potrzeba wcale wielkiej znajomości życia, aby zrozumieć, że potomkowie dorobkiewiczów, nawet znacznie umysłowo rozwiniętych, rzadko wyjść mogą na coś dobrego. Zjawisko to da się poczęści wytłumaczyć tem, że pod wpływem jednostronnego działania systematu nerwowego, siły wytworne organizmów ilościowo i jakościowo słabną i że akt płodzenia odbywa się w czasie, kiedy umysły rodziców są znużone, a sercami wstrząsają burze moralne.

Jeżeli zliczymy razem wszystkie wyżej opisane ciemne strony naszego życia cywilizacyjnego, to przyjdziemy do wniosku, że nie przypadkowi zawdzięczamy chorowitość naszego wieku, lecz że jest ona koniecznem następstwem gwałcenia praw przyrodnych czyli naturalnych, niezmiennych, które mszcząc się za nasze nieposłuszeństwo, karzą nas nerwowem osłabieniem, nerwowem charłactwem, słowem nerwowością: również nieprzypadkowym jest pewnik, że obok sławy i blasku szczęśliwych zwycięzców, tryumfujących w walce o byt, dzięki większym siłom, widzimy wielu zwyciężonych, zabitych, rannych, którzy, pragnąc wznieść fundament dla gmachu swego szczęścia, zamiast tego własnemi rękoma grób sobie wykopali. Nic dziwnego, że te katastrofy spadają przedewszystkiem, i po największej części na mężczyznę, gdyż on to głównie pracuje umysłowo, urządza złożone i doskonałe życie, pełne rozkoszy i przyjemności, a nadmiernie pobudzone nerwy łatwo prowadzą go do rozpusty.

Tak przerażająco często zdarzające się wśród mężczyzn obecnego stulecia t. zw. rozmiękczenie mózgu jest jedynie wyrazem patologicznym i następstwem wadliwych stosunków społecznych, od których w znacznej części cierpi również i kobieta.

---

* I owszem Niemcy mogą się poszczycić podobnem wyrażeniem; otóż mamy na myśli ogólnie znane „**Strebertum**“ który to wybryk niem. hyperkultury daje się we znaki szczególnie narodowi polskiemu (Przyp. tłum.)

) Wyraz to angielski (czytaj **stiplezes) dla oznaczenia wyścigów z przeszkodami przez rowy i płoty. (Przyp. tłum.)

Z kim się żenić, kogo brać za męża?

(Wybór małżonków ze stanowiska hygienicznego).

(Dokończenie).

Do chorób, które stale i wyraźnie przechodzą na potomstwo, należy w pierwszym rzędzie kiła (syfilis). Możeby nie było tylu nieszczęśliwych na świecie, gdyby wszędzie i przy każdej sposobności pouczano o dziedziczności kiły. Ale za mało o takich sprawach mówi się publicznie, powodując się widocznie jakimś fałszywym wstydem!

Zasadą najpierwszą pod względem zdrowotnym dla żeniącego się jest: być wolnym od chorób płciowych i być pewnym, że druga strona także od nich i od skutków jest wolną.

Przeszczepianie kiły na dziecko może następować zarówno ze strony ojca jak i matczynej. Częstokroć zdarza się, że żona człowieka chorego na kiłę nie zakaża się sama, zawsze jednak w tym razie dziecko odziedzicza chorobę ojca. O skutkach straszliwych zakażenia kiłą mówić tu nie potrzebujemy — zbyt powszechnie one są znane! Zwracamy tylko uwagę na to, że kiła bardzo często utajoną jest w ustroju ludzkim przez długi czas, aż znów się wyjawia. Nie wystarcza więc, zwykle krótka kuracja do odzyskania zdrowia — trzeba nieraz czekać lat kilka i żyć wedle praw i wskazówek przyrody, skromnie i wstrzemięźliwie, zanim można uwierzyć, że się jest należycie zdrowym, że jadu już w ciele niema, że więc można ożenić się bez obawy o zakażenie potomstwa! Zdarza się częstokroć, że u dzieci syfilityków występują objawy zakażenia dopiero w 5, 6 a nawet i w dziewiątym roku życia! (Patrz odnośny ustęp w w książce „Samopomoc w chorobach płciowych“.)

Niejedna choroba nie przenosi się jako taka na dzieci, lecz tylko skłonność ku niej. Stwierdzoną np. wedle najnowszych badań, że *suchoty płuc* (gruźlica) nie są w ścisłem znaczeniu słowa dziedziczne, że natomiast dzieci suchotników są skłonniejsze do popadnięcia w tę chorobę, niż dzieci rodziców nie dotkniętych gruźlicą. Nazywamy to skłonnością do choroby czyli *obarczeniem chorobowem.*

Gdy dziecko żyje wśród dogodnych warunków zdrowotnych, gdy rodzice i wychowawcy mogą i umieją je otoczyć potrzebną pieczołowitością, natenczas obarczenie chorobowe może pozostać bez szkodliwych skutków; zwykle przecież tak się nie dzieje. Zbyt dużo i dziecku zamożniejszych rodziców, obarczonemu skłonnością chorobową, grozi niebezpieczeństwo, mianowicie gdy przemieszkuje w mieście! Czyż nie lepiej więc przed ożenkiem zastanowić się: czy osoba, którą bierzesz za żonę, za męża, jest zdrową, czy nie pochodzi z rodziny suchotników?! Kto się żeni np. ze słabowitą wogóle niewiastą, która pochodzi, jak mu wiadowa, z rodziny suchotniczej, ten nie może się chyba dziwić, gdy potomstwo tej kobiety wyjawiać będzie skłonności suchotnicze. Kobieta taka, choć przed wyjściem za mąż wyraźnie suchot nie miała, łatwo przecież, będąc sama obarczona skłonnością suchotniczą, wśród trosk późniejszego życia popaść w chorobę może i przekazać ją dzieciom. Mężczyzna dbający o szczęście swego przyszłego potomstwa powinien więc przed ożenkiem o tem wszystkiem sumiennie pomyśleć. Z drugiej strony rodzice, wydający córkę za mąż, niech się przekonają, czy starający się, jeśli pochodzi z rodziny suchotniczej, sam jest dość silnym, czy żył i żyje hygjenicznie, tak że mu choroba straszliwa nie zagraża. Lepiej w takim razie „nie żenować“ się i poprosić o poświadczenie lekarskie, że — wedle ludzkiego obliczenia — kandydat do stanu małżeńskiego pozostanie wolnym od suchot, aniżeli później widzieć swą córkę owdowiałą przedwcześnie i wnuczęta obarczone skłonnością do strasznej choroby!

Obarczenie skłonnością suchotniczą jest tem straszniejsze, że nierzadko dotyczy nietylko cielesnych czysto właściwości, lecz niestety i duchowych! A podczas gdy przeciw brakom czysto cielesnym można stosować z dobrym skutkiem gimnastykę oddychania, pielęgnowanie skóry, dyetę odpowiednią, podczas gdy można wzmacniać ciało i powietrzem i ruchem — jakże uchylić u dzieci słabość umysłową, jaka nierzadko się pojawia jako skutek suchot rodziców!! — Dr. Bremer w Goerbersdorfie stwierdził skutki takie w 50 wypadkach: dzieci wyjawniały w tych razach wyraźną skłonność do chorób umysłowych!

Bardzo niekorzystnie na potomstwo działa też padaczka czyli epilepsja. Sprawę tę badał Echeverria: 136 osób, 62 mężczyzn i 74 niewiasty epileptyczne, miało ogółem 553 dzieci, a z tych tylko 105 było zdrowych! Z pozostałych 448 zmarło 195 w wieku niemowlęcym na kurcze 78 żyło dłużej, ale jako epileptycy, 39 cierpiało na porażenia, 51 na hysterję i chorobę św. Wita, 11 było chorych umysłowo, 18 idjotów, a reszta poumierała w młodzieńczym wieku na różne choroby.

Jad alkoholu także wywiera skutki straszne na potomstwo. Stwierdzono, że

dzieci spłodzone w stanie napiłym jednego lub obojga rodziców słabe są na umyśle i mniej zdrowe od innych dzieci tychże samych rodziców, w stanie trzeźwym spłodzonych. O ileż straszliwsze muszą być skutki u potomstwa opilców nałogowych! Jasnem więc jest, że nie powinien nikt wydawać córki za człowieka oddającego się pijaństwu, chociażby człowiek ten zresztą zdrowiem i różnemi cennemi przymiotami się odznaczał, a stanowisko miał jak najlepsze!

Każdy zaś, kto zachorował na alkoholizm czyli popadał w nałóg pijaństwa, powinien nie żenić się, zanim się należycie nie wyleczy tj. z własnego ustroju skutków tego nałogu nie wypędzi na dobre!

Do chorób, które stanowią ważną przeszkodę do ożenku, ponieważ wywołują złe skutki u potomstwa, należy też *rak*, dalej *cukrzyca*, dna nożna czyli *podagra* itp. Osoby dotknięte taką chorobą żenić się — w interesie ludzkości — nie powinny, podobnie jak epileptycy, idjoci, (umysłowo niedołężni) i ci, którzy się z kiły lub z suchot nie wyleczyli. Jasnem jest, że człowiek, cierpiący na zanik mlecza itp., żenić się nie powinien, względnie że za takiego, choćby mógłby im córkę „ozłocić“, rodzice wydawać jej nie powinni!

Szkodliwość małżeństw wśród bliskich krewnych zbyt jest znaną, ażebyśmy bliżej o tem rozwodzić się potrzebowali. Dzieci z małżeństw takich — zwłaszcza jeżeli rodzina należy do zwyrodnionych — odznaczają się zwykle zdenerwowaniem, słabszym rozwojem umysłowym itp., częstokroć są wprost idjotami, w innych razach rodzą się jako niemowy itd. Dzieje wielu rodzin arystokratycznych i rodów panujących, poświadczają smutną tę prawdę! W rodzinach tych, gdzie zawieranie zanadto małżeństw pomiędzy kuzynostwem, za mało było krzyżowania krwi — słabości i niedomagania rodzinne ze strony ojca i matki przenosiły się na dziecko i tak nastąpić musiało *zupełne zwyrodnienie* i zanik!

Bardzo ostrożnymi winni być co do zawierania małżeństw ludzie, którzy cierpieli na gościeć czyli reumatyzm stawowy, nerwowi, hysterycy, dychawiczni (astmatycy), osoby niedokrwiste, chore na pęcherz lub na przewlekłą rzeżączkę, W takich razach lepiej czekać parę lat z ożenkiem!

W naszem społeczeństwie, żyjącem wśród wyjątkowo trudnych warunków społeczno-politycznych, *koniecznem* jest przy wyborze małżonka zważać także na narodowość. Skoro Polak żeni się z osobą nie znającą jego języka ojczystego, trudno mu będzie porozumieć się z nią we wszystkiem dokładnie o warunkach wychowania dzieci, a tak często zwykle wskutek różnicy narodowości nieporozumienia i niesnaski pomiędzy rodzicami, choćby tylko przejściowe, oddziaływać muszą szkodliwie na stan umysłowy i cielesny obojga, a tem samem odbijają się na niewinnych dziatkach. Dalej zaś i wychowywanie samo podrastających dziatek niezmiernie utrudnione, gdy jedna strona skutkiem różnicy narodowości nie rozumie pojąć i skłonności drugiej strony. Jeżeli nie ciało, to umysł dzieci takich częstokroć spaczenia doznaje.

Pamiętajmy więc, że małżeństwa mają dawać światu zdrowe na ciele i duchu potomstwo ludzkie. Nietylko, że dzieci słabo, a zatem nieszczęśliwe płodzą ludzie, którzy pożenili się bez względu na swój stan zdrowotny, bez względu na obyczaje i skłonność, nietylko, że więc grzeszą wobec tego potomstwa, które przecież ma prawo wymagać od rodziców dziedzictwa zdrowia, a nie choroby, lecz także samych siebie unieszczęśliwiają tacy rodzice! Porając się ciągle z własną chorobą, to z chorobą dzieci, to z przygnębieniem umysłowem, nie odczuwają szczęścia, które przecież małżeństwo dać im miało.

Niech więc każdy przed ożenkiem zastanowi się sumiennie, czy stan jego zdrowotny pozwala mu stworzyć rodzinę, czy stan zdrowia wybranego lub wybranej, czy jego usposobienie i skłonności poręczają mu za szczęście w małżeństwie i za szczęście dzieci! —

Piękność ciała i piękno duszy!

Podobnie jak hygjena ciała, istnieje też duchowa hygjena. Jeden z myślicieli niemieckich (Feuchtersleben) nazwał ją dyetetyką duszy. Hygjena duchowa uczy nas wyzwalać się z pod panowania

namiętności, unikać wszystkiego, co w duszy naszej rozterki wywoływać zdolne przytłumiać w niej przyrodzone złe skłonności, a hodować i pielęgnować dobre, jednem słowem, starać się o utrzymanie równowagi duchowej, owej *pogody* umysłu, która się z konieczności odzwierciedla na zewnątrz.

Zachowywanie przepisów hygjeny dla ciała oddziaływa korzystnie na ducha ludzkiego, zapewnia mu zdrowie, tak że słusznie mówimy, iż „w zdrowem ciele zdrowy duch" zamieszkuje. Naodwrót hygjena duchowa korzystnie działa na ustrój nerwowy, na zdrowie i wygląd ciała. Cielesna i duchowa strona człowieka w ścisłym są ze sobą związku, nierozdzielne, przeto też wzajemne ich na siebie oddziaływanie jest widoczne.

Wiadoma, iż *siła woli* przytłumić można różne słabości i niedomagania cielesne, że można uchylić zarodki chorób a w razie istotnego cierpienia przemódz je i uczynić znośniejszymi a przyrodzie dopomódz do wyleczenia. (Patrz Przew. Zdr. 1898 str. 76 art.: Siła woli a utrzymanie zdrowia).

Ale nie tylko na *zdrowie* ciała duch nasz siłą woli oddziałuje, ale także, jak powiedzieliśmy, na *wygląd* ciała, na *piękność* fizyczną. Bo *piękność* ciała zależną jest nietylko od foremnych linij i regularnych kształtów, jakie nam w darze dać zdolna przyroda, ale i od *zdrowia* cielesnego jako i duchowego.

Stąd pochodzi, że często spotykamy ludzi, których szpetne rysy wstrętem nas na razie napełniają, ale skoro ludzie ci usta otworzą, skoro przemówią do nas głosem, z którego przemawia dobroć serca, skoro w oku ich spostrzeżemy błyski talentu i wyraz przychylności ku ludziom, niknie owo wrażenie pierwsze, chwilowe, i z przyjemnością przebywamy w ich towarzystwie; zapominamy, że rysy ich są brzydkie, a nawet wprost znajdujemy je nieraz interesującemi i odznaczającemi się pewną, swego rodzaju pięknością.

Otóż w ciele tych ludzi mieszka duch zdrowy i piękny, umysł ich jest szlachetnym, a przeto oblicze ich mimo nieforemnych, brzydkich rysów opromienione pewną pięknością.

Z drugiej strony osoby o regularnych rysach, na których obliczu jednak nie maluje się dobroć ducha, których wzrok wyjawia niskie popędy, brak szlachetności, lub bezmyślność zwierzęcą, zgoła *brzydkiemi* nam się wydają.

Kobietę o rysach kształtnych, ale bezmyślnych, nazywamy trafnie lalką, bo twarz jej podobna do twarzy owych woskowych lalek, pięknie wyrobionych, ale nie mających wyrazu duszy. Gorzej jeszcze, gdy twarz taka foremna, piękna niby, objawia czy to ruchem, czy wzrokiem, złośliwość i nieszlachetność — chętnie wtedy mówimy o pięknym „szatanie".

U kobiet znowuż o rysach nieforemnych dobroć serca, szlachetność umysłu, malująca się w ich twarzy i całemu braniu, opromienia lica ich prawdziwą, duchową pięknością, poza którą nikną i bledną braki form, tak że mimo szpetności rysów kobiety takie na nazwę aniołów zasługują.

Rozwiedliśmy się o tem szerzej, bo każdy w swem życiu czynił już pewnie w tym kierunku własne spostrzeżenia, tem łatwiej więc zrozumieć, co powiedzieć chcieliśmy, mówiąc o hygjenie duchowej, na piękność ciała oddziaływającej.

Człowiek, choćby o najbrzydszych rysach twarzy, jeśli jest prawdziwie dobrym i szlachetnym, nigdy nieforemnemi kształtami swemi przykrego wrażenia na bliźnich czynić nie będzie.

Wynika stąd, że i najbrzydszy człowiek, ułomny i wadami cielesnemi obdarzony, skoro będzie *pielęgnował* przymioty dobre swej duszy, pokonywając nieszlachetne popędy, starając się *opanowywać złość, zawiść* i inne brzydoty duszy, pokona też i ową zewnętrzną brzydotą, i uczyni ją dla bliźnich swych nietylko znośną, ale wprost jakoby nieistniejącą.

Oto cała tajemnica hygjeny ducha w jej stosunku do piękności ciała.

Różni wielcy ludzie, znani światu z swych cnót, umieli stosować w tym kierunku hygjenę duchową. Któż dziś mówi o *brzydkim* Sokratesie? A przecież słynny ten mędrzec grecki sam nieraz zwracał uwagę na braki swe fizyczne. Oświadczył, że sądząc wedle jego fizjognomii i kształtów czaszki, powinien być niewolnikiem najniższych popędów, a w szczególności też odznaczać się żyłką złodziejską. Umiał jednak przyrodzone złe popędy przytłumić, i stał się jednym z najszlachetniejszych ludzi. A szpetności

fizyczne zaćmione zostały pięknością duchową, tak że dla współczesnych, obcujących z nim, wcale pono nie były widoczne.

Jeden jeszcze przykład niech nam wolno będzie przytoczyć z własnego społeczeństwa. Niejeden z Czytelników znał może osobiście śp. posła W., owego dzielnego szermierza parlamentarnego, któremu przyroda zaiste poskąpiła foremnych kształtów twarzy, a który przecież w obejściu tak szlachetną wyjawiał naturę, że każdy rozmawiając z nim, zapominał o fizycznej szpetności.

Tak to dusza piękna pracuje nad ciałem, i zaciera jego pierwotne szpetności.

W tej zapewne myśli powstał wśród ludu polskiego ów sposób mówienia, że mężczyzna, byleby był nieco piękniejszym od djabla, podobać się kobiecie może. Nie jest to żarcik bezmyślny, ale dobitne wyrażenie tej właśnie prawdy, że nie od kształtnych linij i form zależy piękność ciała, ale od wartości wewnętrznej. Ze przysłowie takie ustalo się wśród narodu polskiego, świadczy o zdrowym zmyśle naszych Polek, które nie kierowały się zewnętrznym względem kształtów i regularnością rysów, ale wewnętrzną wartością mężczyzn w swym wyborze, ową pięknością duchową, która niedostatki zewnętrzne stokroć wynagradza i wprost o nich zapominać każe.

Oby i na odwrót zawsze mężczyźni kierowali się tą samą zasadą!

Niewiasta choćby najkształtniejsza, z twarzą o rysach odpowiadających idealnym wymogom rzeźbiarza jeżeli będzie równocześnie istotą o płytkim umyśle, bez inteligencji i uczucia, nie może uszczęśliwić mężczyzny jako dozgonna towarzyszka życia. Wartość wewnętrzna niewiasty powinna być wytyczną dla mężczyzn, przy wyborze żony, i śladów *duszy pięknej* powinni szukać na twarzy, bez względu na to, czy twarz ta rysami regularnemi się odznacza lub nie.

(Dokończenie nastąpi).

Przestrogi i rady.

Migotanie w oczach, oto częsta skarga u osób nerwowych. Przykry ten stan powstaje najczęściej skutkiem przydługiego czytania w półcieniu lub też podczas jazdy w wagonie kolei żelaznej, lub też znowu skutkiem natężenia umysłowego.

Częste używanie napojów alkoholicznych (wódka, piwo, wino) lub też rozdrażnienia zmysłowe, to także między innemi twórczynie chorobliwego migotania w oczach.

Najlepszym środkiem pozbycia tej choroby to szanowanie w pierwszym rzędzie wzroku, spokój, wystrzeganie się zupełne powyżej wspomnianych przywar i wzmocnienie wreszcie całego ciała.

Prócz tego polecamy codziennie przed udaniem się na spoczynek zwilżanie oczu, rzęs i brwi czystą wodą zimną.

Jeżeli czas i okoliczności pozwalają, to rękoczyn ten można — z wielką dla osłabionych oczu korzyścią — powtarzać i co dzień kilka razy.

Szanujcie oczy bo to skarb największy człowieka!

Poszczenie jako środek leczniczy stosuje i zaleca swym chorym już od przeszło dwóch lat dr. Domenicis, wybitny profesor włoski. Lekarz ten zrobił liczne w tym kierunku doświadczenia na ludziach i zwierzętach obarczonych chorobami tak ostremi jak też przewlekłemi i przekonał się, że rozumne poszczenie stanowi jedną z najskuteczniejszej broni przeciw wszelkim bakterjom i czyni odpornymi tak ludzi jak zwierzęta. O błogich skutkach poszczenia przekonał się prof. D. najdobitniej przy zapaleniu płuc, przy napływce (influency) i przy dnie (podagrze) i gośccu czyli reumatyzmie.

Że poszczenie jest wybornym przyrodnym środkiem leczniczym, znanem było od najdawniejszych wieków i stosowanem było już w czasach biblijnych. Z tej przyczyny podaliśmy też zaraz na początku drugiego roku wydawnictwa naszego dłuższą rozprawkę o tym środku. Przy sposobności nadchodzącego czasu postu zwracamy zatem uwagę Szan. Czytelnikom na artykuł w r. 1896, str. 6, 20, 25 „Poszczenie jako czynnik leczniczy i wzmacniający“ i zalecamy *umiarkowanie* już teraz w czasie zapustnym czyli „karnawale“, gdyż wiadomo, że najmniejsze zapobieżanie chorobie zawsze więcej warte — niż wszelkie środki lecznicze!!!

Rozmaitości.

Główne znamiona zdrowia są: 1. Oddychanie regularne, powolne a głębokie. 2. Tętno (puls) równomierne i pełne. 3. Sen regularny i spokojny a zatem pokrzepiający. 4. Należyty apetyt na pokarm prosty a odpowiadający przyrodzie człowieka. 5. Regularne wypróżnienia. 6. Ciągły przeziew (transpiracja) mierny a bezwstrętny. 7. Równomierna ciepłota całego ciała. 8. Usposobienie wesołe.

Dobrobyt i płodość. Znany ekonomista Bertillon, który od dłuższego czasu pracował nad statystyką urodzin i z danych statystycznych wyciągał rozmaite wnioski, ogłasza we francuskim kwartalniku, poświęconym ekonomii, wynik swoich badań co do wypadków urodzin w różnych dzielnicach Paryża, Berlina, Wiednia i Londynu.

Oparłszy się na statystyce urodzin w tych miastach od roku 1889 do 1893, i zastosowawszy się do podziału tych miast na dzielnice najbiedniejsze i biedne, dostatnie i zamożne i bardzo bogate, doszedł do następujących wyników:

W Paryżu na 100 kobiet w wieku od lat 15 do 50 było wypadków urodzin:

W 5 najbiedniejszych dzielnicach	108.
W 3 biednych dzielnicach	95.
W 5 dostatnich dzielnicach	72.
W 2 więcej dostatnich dzielnicach	65.
W 4 bogatych dzielnicach	53.
W 1 najbogatszej dzielnicy	34.

W Berlinie wśród takich samych okoliczności notuje Bertillon co następuje:

W 5 najbiedniejszych dzielnicach	157.
W 3 biednych dzielnicach	129.
W 4 dostatnich dzielnicach	114.
W 3 więcej dostatnich dzielnicach	96.
W 3 bogatych dzielnicach	63.
W 1 najbogatszej dzielnicy	47.

W Londynie opierając się na materjale zebranym przez Booth'a opracował Bertillon zestawienie następujące:

W 5 najbiedniejsuych dzielnicach	147.
W 5 biednych dzielnicach	140.
W 3 dostatnich dzielnicach	107.
W 6 więcej dostatnich dzielnicach	107.
W 7 bogatych dzielnicach	107.
W 2 najbogatszych dzielnicach	63.

W Wiedniu obliczał tylko stosunek kobiet zamężnych do liczby wypadków urodzin. W Wiedniu na 1.000 kobiet zamężnych było urodzin:

W 4 najbiedniejszych dzielnicach	200.
W 4 biednych dzielnicach	164.
W 3 dostatnich dzielnicach	155.
W 2 więcej dostatnich dzielnicach	153.
W 5 bogatych dzielnicach	107.
W 1 najbogatszej dzielnicy	71.

Z zestawienia tego wynika pewnik zupełnie jasny, że na płodność ma dostatek wpływ bardzo ważny t. j.: że im ludność jest biedniejsza tem płodność jest większa, a im ludność bogatsza, tem płodność mniejsza.

Z zestawienia tego znowu wypływa, że Francja, a szczególniej Paryż, nie powiększa swojej ludności wskutek naturalnego przyrostu, a nawet tamtejsi biedacy pod tym względem stanęli zupełnie na równi z wiedeńskimi bogaczami.

Piśmiennictwo.

Das Heilsystem der Zukunft von W. R. Scheib'er. Berlin W. 1899. — 6 Mrk.

Jakkolwiek autor sam jest w pierwszym rzędzie magnetopatem, włącza jako dalsze środki lecznictwa przyrodnego jeszcze: elektryczność, międzenie (masaż), wybrację, wodę, powietrze i światło. Wedle zasady, iż wszelkie cierpienia ludzkie polegają na zaburzeniu siły życiowej a nie na jakiejbądź nazwie choroby, stara się autor o należyte indywidualizowanie stosowania leczniczego. W dziele powyższem wyjawnia się nie tylko znaczny dar spostrzegawczy autora, ale znajdujemy także dużo pobudzenia do hygjenicznego sposobu życia zgadzającego się z prawami i wskazówkami przyrody.

Kehrt zur Natur zurück! Die wahre naturgemässe Heil- u. Lebensweise u. das rechte Seelenheil. Das wiedergefundene Paradies von Ad. Just, 4-te Aufl. Stapelburg-Harz. Buchh. Jungborn. — 4 M.

Just jest właścicielem zakładu leczniczego w swoim rodzaju osobliwego. Oprócz odżywiania wyłącznie jarskiego i to pokarmami surowemi (przeważnie owoce, orzechy itp.) stosuje tamże szczególnie kąpiele słoneczne, powietrzne (sypianie w namiotach przewiewnych!) i ziemne (okłady gliną, piaskiem, ziemią). Przy sposobności otwarcia wydał w r. 1896 swe dzieło „Powróćcie do przyrody!", które oto teraz wyszło już w 4-tem wydaniu. W książce tej znajduje się dużo prawd i wskazówek, o których niestety zwykle zapominamy w obecnem życiu naszej „wysokiej kultury".

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego L. Wróbel, Berlin O., Grüner Weg 107.